PROPÓSITO:

Que los estudiantes mediante las lecturas y los videos encuentren en el tema de la resiliencia, razones de peso para enfrentar las dificultades de la vida y no desfallezcan ante ellas.

MOTIVACIÓN:

Los invito a ver este video para acercarse y comprender más esta capacidad que tiene el ser humano y que a veces no utiliza adecuadamente.

La resiliencia es resistir y rehacerse.

<https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM&t=5s>

¿Te consideras una persona resiliente? Justifica tu respuesta

EXPLICACIÓN:

- Definicion: (<https://definicion.de/resiliencia/>)

Se puede hacer mención de algunas personas famosas, reconocidas por su trayectoria profesional y personal y que, a su vez, han sido ejemplo de personas resilientes, como el científico Stephen Hawking, que a pesar de su enfermedad y las limitaciones físicas que ésta le generó, no dejó de investigar y generar contenido sobre el universo.

Nelson Mandela es otro ejemplo de una persona resiliente, después de 27 años de cárcel y muchas situaciones de discriminación, se postuló como presidente de su país, Sudáfrica, y ganó las elecciones.

Igual con el expresidente de Uruguay, Pepe Mujica, quien tuvo una vida de persecución por sus ideas políticas pero jamás desfalleció hasta alcanzar sus objetivos.

EJERCICIOS:

ACTIVIDAD 1.

Veamos una historia sobre la resiliencia:

Cuento sobre la Resiliencia

Un hijo se quejaba con su madre acerca de su vida y de cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencido. Estaba cansado de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema aparecía otro.

Su madre le llevó a la cocina; allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre el fuego. En una colocó zanahorias; en otra, huevos; en la tercera, puso granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra.

El hijo esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su madre. A los veinte minutos la madre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los puso sobre un plato. Finalmente, coló el café y lo sirvió en una taza.

Mirando a su hijo le dijo: ¿Qué ves?. Zanahorias, huevos y café, fue su respuesta. Le hizo acercarse más y le pidió que tocara las zanahorias, él lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera; al quitarle la cáscara, observó que el huevo estaba duro. Finalmente le pidió que probara el café; él sonrió mientras disfrutaba de su aroma.

Humildemente, el hijo preguntó: ¿qué significa esto madre?. Es química, le explicó: los tres elementos se han enfrentado a la misma adversidad: agua hirviendo, pero han reaccionado de forma diferente

en función de sus características.

1. La zanahoria llegó al agua fuerte y dura; pero, después de pasar por el agua hirviendo, se ha puesto débil, fácil de deshacer.
2. El huevo ha llegado al agua frágil, su cáscara protegía un líquido interior; pero, después de estar en el agua hirviendo, su interior se ha endurecido.
3. Los granos de café, sin embargo, son únicos: después de estar en el agua hirviendo, ha sido capaces de cambiar el agua y sus propiedades.
¿Cuál eres tú, hijo? Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?, preguntó a su hijo.
4. ¿Eres una zanahoria, que parece fuerte, pero cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?
5. ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable, un espíritu fluido, pero tras una muerte, una separación o un despido te has vuelto duro y rígido? Por fuera pareces el mismo, pero eres amargado y áspero, con un espíritu y un corazón endurecidos.
6. O ¿eres como el grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición, el café alcanza su mejor sabor.
Si eres como el grano de café: cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas en forma positiva, sin dejarte vencer, y haces que las cosas a tu alrededor mejoren; que ante la adversidad exista siempre una luz que ilumina tu camino y el de las personas que te rodean. Esparces con tu fuerza y positivismo "el dulce aroma del café"

Y tú, ¿cuál de los tres eres?

Haz una buena reflexión de la lectura, contesta la pregunta anterior y justifícala mediante argumentos válidos y bien expuestos.

EVALUACIÓN:

Escoja y vea una de las siguientes películas, "En busca de la felicidad" y "Patch Adams", e identifique:

Hola chicos. Continuando con las actividades sobre el tema de la resiliencia, deberán presentar un análisis oral o escrito de lo que les deja la película, en caso de que no hayan escogido si no una.

Patch Adams: https://www.youtube.com/playlist?list=PLAs8SHFwE9_LVK3LVRnSvzz6Lp8Ys0z9k

https://www.youtube.com/results?search_query=pelicula+patch+adams+en+espa%C3%B1ol+completa+gratis

En búsqueda de la felicidad:

https://www.youtube.com/results?search_query=en+busca+de+la+felicidad

- 1.- ¿Cuáles son los personajes resilientes en la o las películas? Escriba en qué acciones de estos personajes se encuentra esa acción de resiliencia.
2. ¿Se identifica con alguno de los personajes de las películas? Con cuál y por qué.
3. ¿Se considera una persona dispuesta al cambio siempre y cuando éste traiga cosas positivas a su vida o, por el contrario, es renuente y siempre le pone problema cuando estos cambios se presentan?

Los estudiantes que participen en clase con posiciones significativas, claras y bien argumentadas, tendrán su nota como ejercicio oral. Mas los que no digan nada en clase, deberán escribir el texto manteniendo una coherencia y cohesión en los argumentos.

Buena suerte.

BIBLIOGRAFÍA:

Los invito a complementar este tema a través de los siguientes links que le ayudarán a la realización de su comentario.

- Autores: Julián Pérez Porto y Ana Gardey. Publicado: 2008. Actualizado: 2013.

- Definicion: (<https://definicion.de/resiliencia/>)

- <https://www.significados.com/resiliencia/>

- Patch Adams. Pelicula <http://www.sensacine.com/peliculas/pelicula-12262/...>

- Entrevista con el creador de la risoterapia Hunter Doherty, mejor conocido como "Patch" Adams"

<https://www.youtube.com/watch?v=tjmLn8bUDJw>